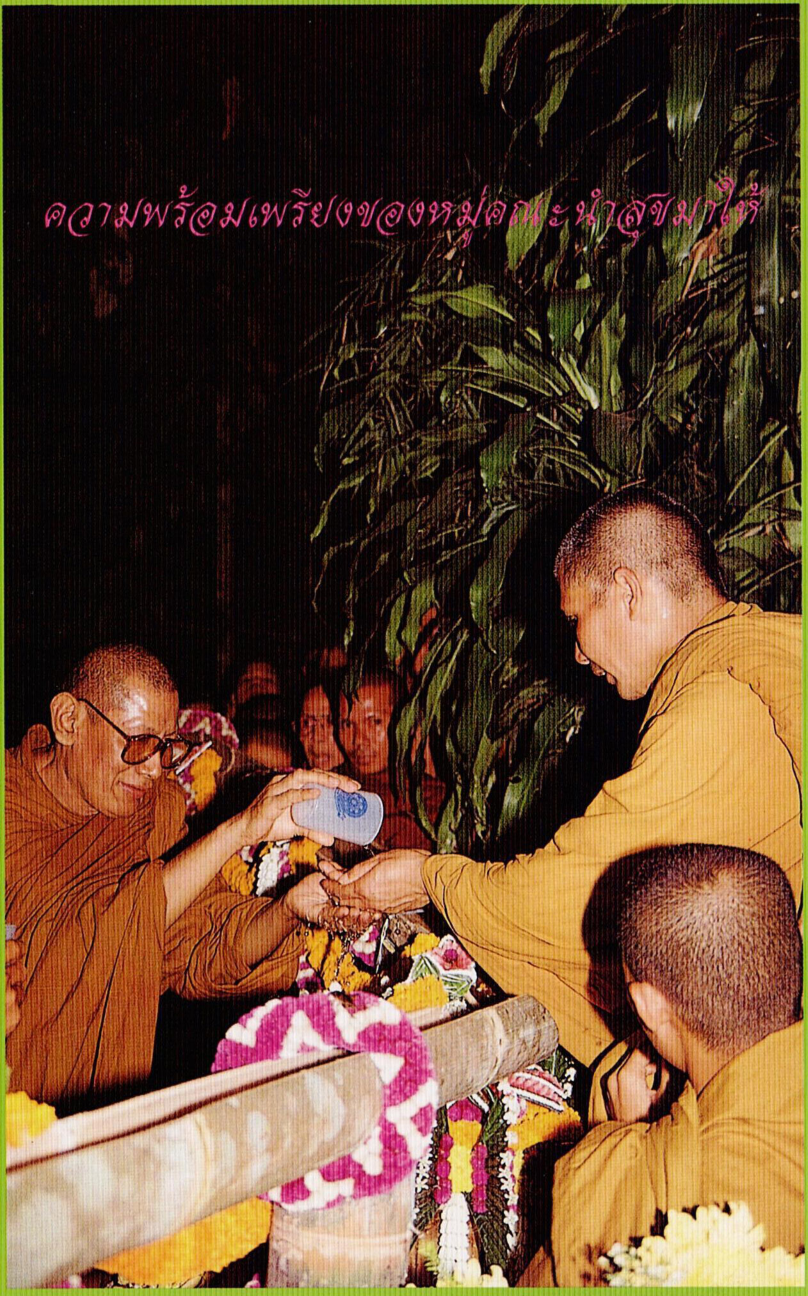
พุทธธรรมนำสุข

โดย พระอาจารย์ ยันตระ อมโร


ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะนำสุขมาให้

ท่านผู้ใดเห็นคุณค่าของหนังสือเล่มนี้
และมีจิตกุศลจะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดติดต่อ **"กองทุนศรัทธาธรรม"**
พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

พิมพ์ครั้งที่ ๑ วันมาฆบูชา ๒๕๓๗ จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม
โดย **กองทุนศรัทธาธรรม**
พิมพ์ครั้งที่ ๑ วันมาฆบูชา ๒๕๓๗ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
โดย โรงงานนิวแสงทอง แฟ็คทอรี่
และครอบครัวสุขวัฒนาการวิทย์ น้อมพิมพ์ถวาย

กองทุน ศรัทธาธรรม

เลขที่ ๑๗๙ ถนนวรจักร ต.เทพศิรินทร์
อ.ป้อมปราบ กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐
(สงวนลิขสิทธิ์) โทร. ๒๒๓๔๒๖๙

เล่มที่ ๔

คำนำ

หนังสือ "พุทธธรรมนำสุข" เล่มนี้จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเผยแผ่ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เนื่องในโอกาสวันมาฆบูชา พ.ศ. ๒๕๓๗ น้อมถวายเป็นเครื่องบูชาพระรัตนตรัย และเป็นอาจาริยบูชาท่านพระอาจารย์ ยันตระ อมโรภิกขุ เพื่อแจกเป็นธรรมทาน

คณะผู้จัดทำหวังว่า ท่านที่อ่านด้วยดีย่อมเกิดปัญญาสัมมาทิฏฐิไม่มากก็น้อย เมื่อสัจธรรม ที่ถูกตรัสรู้โดยพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าสว่างขึ้นในดวงจิต ปฏิเวธธรรม คือ ผลเป็นความเย็นใจหรือพระนิพพานซึ่งเป็นบรมสุข ย่อมเกิดขึ้นโดยลำดับตามสมควรแก่ธรรมที่ท่านได้เพียรพยายามปฏิบัติของแต่ละท่าน

สำหรับท่านที่ไม่ประสงค์จะอ่านต่อไป ขอได้โปรดกรุณามอบหนังสือนี้ให้กับผู้สนใจด้วย เพื่อผลบุญกุศลแห่งธรรมทานเป็นทาสรับใช้พระพุทธองค์ ช่วยกันแพร่กระจายสัมมาทิฏฐิให้สว่างขึ้นในดวงจิต เพื่อน ทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย จักได้บังเกิดมีขึ้นกับท่านและครอบครัวตามสมควรแก่ธรรมต่อไป

คณะผู้จัดทำ

กองทุนศรัทธาธรรม

วันมาฆบูชา ๒๕๓๗

พุทธธรรมนำสุข

ณ. มหาวิทยาลัยมหิดล จ.นครปฐม เมื่อ ๑๐ ธ.ค. ๓๕

ถ้าเราเดินตามพุทธธรรมคำสอนของพระองค์ ก็จะนำมาซึ่งความสุขโดยแน่นอน ขอให้เราทั้งหลายจงตั้งใจ แม้จะเป็นการฝืนความรู้สึกของตัวเอง เช่น เมื่อเกิดราคะ โลภะ โทสะ หรือกิเลสเหล่าใด ก็พยายามเอาสิ่งนั้นกำหนดเป็นอารมณ์ แล้วมีสติตั้งไว้ด้วยความมั่นคงในปัจจุบัน และพระองค์ทรงตรัสว่ากามอกุศลทั้งหลายเหล่านั้น เกิดขึ้นเพราะความดำริและปรุงแต่งเท่านั้น ถ้าจิตไม่ดำริไม่ปรุงแต่งจะไม่เกิดเลย แต่เราต้องยอมรับโดยสัญชาตญาณ ความรู้สึกเช่นในเรื่องเพศ ท่านบอกความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว สัญชาตญาณแห่งการระแวงภัย และกลัวตาย ความหวั่นไหวในเรื่องเหล่านี้นั้นเรากับสัตว์มีเสมอกัน ต่างกันอยู่ตรงที่มนุษย์นั้นมีธรรมะสูงกว่าสามารถพัฒนาคุณธรรมความดีได้สูงกว่า ถ้าไม่มีธรรมะ ไม่พัฒนาธรรมะให้เกิดขึ้นแล้ว เราก็ไม่ไกลจากสัตว์เดรัจฉานเท่าไหร่นัก ความเจริญความประเสริฐของมนุษย์นั้น ไม่เพียงแต่รูปร่างโครงสร้าง หรือวิชาความรู้ในทางโลก หรือความเป็นอยู่อย่างที่เราเห็นจนกระทั่งถึงทุกวันนี้หาใช่เพียงเท่านั้นไม่ เราต้องเจริญในคุณธรรมความดี หรือเจริญในความเย็นความสงบในธรรมะ มิเช่นนั้นแล้วโลกนี้จะร้อนเป็นไฟ โลกภายในของตัวเองและโลกภายนอกในการเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น กับชีวิตด้านนอกที่เราสัมพันธ์กันนั้น ก็จะมีความร้อนมากขึ้น ถ้าเราไม่รู้จัก

หยุดลงที่ตัวเอง เพราะฉะนั้นใครหยุดเป็นก็เย็นได้ ใครรู้จักฆ่าตัวตนให้ตายก็สบายยิ่ง จนหมดตัวตนก็เย็นได้สบายจริง ความสุขความอิสระอย่างยิ่งก็เกิดขึ้นในจิตอย่างแท้จริงเอย อาตมาขอกล่าวเป็นคำกลอน ซึ่งทำให้เราเข้าใจและจำได้ง่ายๆ ว่า

จงหมั่นทำดีมีปัญญาพาพ้นทุกข์
เราจะมีสุขแม้เป็นอยู่หรือจะดับไปเมืองผี
จงหมั่นเจริญกุศลกรรมที่ดี ๆ
แล้วเราจะมีความสุขพ้นทุกข์เอย

ถึงแม้ว่าเรายังไม่สิ้นทุกข์ในชาตินี้ในภพนี้ ในเดี๋ยวนี้ ตรงนี้ ก็จงพยายามปูทางสร้างนิสัย อย่างน้อยเราก็จะได้รับความสุขเย็นของชีวิต ทุกข์จะได้น้อยลง ปัญหาจะได้น้อยลง ทุกสิ่งทุกอย่างจะค่อยๆ ดีขึ้นโดยลำดับ ขอให้เราพยายามเริ่มต้นกระทำเสียแต่เดี๋ยวนี้ ไม่ว่าจะทำอะไรจะอยู่กับใครที่ไหน ก็ให้รักษามั่นอยู่ในความไม่มีบาป ด้วยการไม่ทำชั่วหรือตั้งอยู่ในศีลนั่นเอง เอาเพียงศีล ๕ และเริ่มที่จะละขาดจากอบายมุข และตั้งใจมั่นที่จะรักษาความดีในศีลนั้นให้สม่ำเสมอ การที่เราเกี่ยวข้องกับใครแล้วไม่ก่อทุกข์โทษเวรภัย ไม่เบียดเบียนคนอื่น ให้เกิดความทุกข์ ได้ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติธรรมแล้ว ถ้าเราไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่นให้เกิดความทุกข์ และยังสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้เกิดขึ้นเท่าที่จะเป็นไปได้ตามเหตุนั้นๆ ตามสมควรตามฐานะ ก็เรียกว่ามีคุณค่า มีคุณธรรมความดีหรือมีธรรมะที่สูงยิ่งขึ้น คือเจริญกุศลให้ถึงพร้อมนั่นเอง และพยายามที่จะมีสติอันสุขุม มุ่งมั่นต่อการทำหน้าที่ด้วยความจริงใจ

วิธีทำเราจะทำอย่างไร ที่ให้เกิดคุณธรรม ความรักเมตตาประกอบทั้งปัญญา ความลึกซึ้งทั้งความสงบนั้นที่เกิดขึ้น เราก็ต้องเริ่มต้นตัดจากอบายมุขทั้งหก ให้หมั่นรักษาศีล มีศีลห้าเป็นเบื้องต้น สำหรับคนโดยทั่วไปแล้วก็เจริญเมตตา แล้วก็พิจารณาโลกธรรมทั้งแปดอยู่เนือง ๆ แล้วก็มีสติรู้ปัจจุบัน ให้พยายามมีสติอยู่กับตัวและพยายามที่จะเจริญสมาธิภาวนาทุกเช้าทุกเย็น ทุกวัน ทุกเวลา หรือเรียกว่าทุกวันอย่างน้อยสองเวลาหลังจากตื่นนอนและก่อนเข้านอน ให้น้อมจิตของเรา กราบพระน้อมถึงคุณของท่าน ให้ซึ้งใจและเมื่อกราบลงไปแล้วก็น้อมเอาคุณธรรมความดีนั้นให้ซึมซับเข้าไปสู่จิตใจของเรา เช่น น้อมเมตตาของพระ พุทธองค์ หรือครูบาอาจารย์ หรือท่านผู้มีคุณ เช่น พ่อแม่เราที่ให้ความรักต่อเรา ครูบาอาจารย์หรือใครที่มีพระคุณที่ให้ความรักต่อเรา น้อมเข้าไปในใจนึกน้อมเข้าไปในใจ จนกระทั่งเรารู้สึกอิ่มเย็น ซาบซึ้งและน้อมจิตปรารถนาดี มีเมตตาต่อทุกคนโดยการแผ่เมตตาในใจ เช่นเป็นต้นว่า อธิษฐานในใจว่า

“ขอให้ข้าพเจ้าจงมีใจรักเมตตาต่อทุกคน ทุกชีวิตให้ยิ่ง ๆ ขึ้นด้วยเถิด ขอให้ดวงใจของข้าพเจ้า เปี่ยมล้นด้วยคุณธรรมแห่งความรัก ความเมตตาและให้กล้าที่จะเผชิญทุกข์ทั้งปวง ทั้งให้ข้ามพ้นให้ได้ ไม่ว่าอุปสรรคปัญหาใด ทั้งขอให้สติปัญญาความสามารถด้วยธรรมโดยธรรมนั้นเอง ให้ได้บังเกิดขึ้นในดวงใจของข้าพเจ้าให้ยิ่ง ๆ ขึ้นด้วยเถิด และขอธรรมอันประเสริฐยิ่งนั้นจงสว่างไสวในดวงใจของข้าพเจ้าทั้งให้ชีวิตของเรา ถ้าเราตั้งความปรารถนาให้ชีวิตนี้มีแต่ความเจริญร่มเย็น ด้วยธรรมแห่ง

พระองค์ทั้งขอทุกชีวิตจงร่มเย็นเป็นสุขเถิดจงอยู่ด้วยความสันติสุข อย่าได้เบียดเบียนต่อกันและกันเลย ให้พ้นจากทุกข์โทษเวรภัย เครื่องเศร้าหมองต่อกันและกัน"

เรานึกน้อมสักระยะหนึ่ง พอน้อมเมตตาเสร็จแล้วก็เข้าสมาธิ เจริญสมาธิ ตามแบบวิธี ตามแบบฉบับที่เราเคยฝึกเคยปฏิบัติมาอย่างไร ที่ทำได้ง่ายก็ให้ทำอย่างนั้น อุบายง่ายๆ อาตมาจะแนะนำให้แก่เราทั้งหลาย ก็คือ น้อมกำหนดสติรู้อยู่กับปัจจุบันนั้น ทำใจของเราให้สงบ นั่งในอิริยาบถที่สบาย ในอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่งจะนั่งขัดสมาธิโดยการนั่งสมาธิราบที่เรียกว่าสมาธิดอกบัว เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาซ้อนมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง หรือขัดสมาธิเพชร แบบขัด เอาฝ่าเท้าขัดกันขึ้น แล้วก็ซ้อนมือขวาบนมือซ้าย นั่งตั้งกายตรงอย่างนั้นก็ได้ หรือเราไม่สะดวกในอิริยาบถอย่างนั้น จะนั่งในลักษณะพับเพียบก็ได้ หรือห้อยเท้าก็ได้ แต่ถ้านั่งได้ในท่าขัดสมาธิราบเป็นดีที่สุด ตามที่ครูบาอาจารย์ได้ค้นคว้าแบบวิธี หรือแบบนั่ง ถ้านั่งได้อย่างนั้นคือการไหลเวียนของโลหิต จะดีกว่าการนั่งอย่างอื่น การนั่งด้วยวิธีอย่างอื่นจะนั่งไม่สะดวก หรือนั่งห้อยเท้าก็ได้ แต่ก็ยังไม่ดีเพราะนั่งห้อยเท้าเลือดจะไหลลง นั่งขัดสมาธิราบแล้วทรงกายได้นาน และเป็นท่าที่ล้มยาก พอเรานั่งตั้งกายตรงแล้ว ก็สูดลมหายใจ ช้าๆ ยาวๆ ลึกๆ ให้กำหนดสติรู้อยู่ที่ช่องรูจมูก เฝ้าสังเกตดูตัวเอง อย่างเงียบๆ ทุกลมหายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า ภาวนาว่า "พุท" หายใจออกภาวนาว่า "โธ" เข้า "พุท"

จนสุดลมหายใจแล้วกลั้นลมไว้สักระยะหนึ่ง จนไม่สามารถกลั้นได้อีกก็ให้ผ่อนออกช้าๆ ภาวนาว่า "โธ" อันเป็นอุบายอย่างหนึ่งในการประกอบการเจริญสติที่สำคัญในการภาวนาก็คือความมีสตินั่นเอง และพยายามมีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน อย่าส่งจิตออกข้างนอก ถ้าส่งจิตออกนอกมากจะทำให้สมาธิเราเคลื่อนออกจากฐาน ทำให้ฟุ้งซ่านได้ง่ายต่อเมื่อคนที่มีสมาธิดีแล้วจึงคิดอะไรข้างนอกได้ โดยไม่มีปัญหาเพราะจิตที่ฝึกดีแล้ว เมื่อรวมใจสงบตั้งมั่นแล้วก็เฝ้าดูตัวเอง อย่างเงียบๆ ทุกลมหายใจเข้าออกต่อไปสักระยะหนึ่ง

มีสติตามรู้ล้วนๆ เข้าก็รู้ว่าเข้า ออกก็รู้ว่าออก และน้อมจิตให้อิ่มเย็นอยู่ภายในนึกถึงภาพใบหน้าที่อิ่มเย็นและส่งไปถึงใจเรียกว่ายิ้มน้อยๆ ในดวงใจของเรา ให้ทำก่อนนอนและหลังจากตื่นนอน สัก ๑๕ นาที ลองเฝ้าดูตัวเองอย่างเงียบๆ ทุกลมหายใจเข้าออกมิช้านานจิตจะรวมเข้าตั้งมั่นขึ้นเป็นสมาธิอย่างรวดเร็ว ถ้าคนมีสติสุขุม สมาธิจะเกิดอย่างรวดเร็วมาก แต่คนที่ฝึกมาน้อยภูมิจิตบำเพ็ญมาในทางด้านนี้น้อย ก็สงบได้ช้า หรือสงบยากสักหน่อย ยังคงคิดโน่น คิดนี่ หรือซัดส่ายอยู่ จิตยังซัดส่าย ส่งออกไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ เรียกว่าคิดฟุ้งซ่าน ทีนี้เราก็พยายามประคองอย่าท้อถอยอย่าไปปริวิตกกังวลให้พยายามดึงมันเข้ามาเป็นธรรมดาแหละ มันฟุ้งก็ฟุ้งไป มันจะคิดอะไรก็ให้มันคิดไปเพียงแต่พยายามประคองสติมารู้อยู่กับ พุทโธ ที่ลมหายใจเข้าหายใจออก ดึงกลับเข้ามาไว้ที่ช่องรูจมูกอย่างเดิม หายใจเข้าก็รู้

ออกก็รู้ หายใจเข้าช้าๆ ยาวๆ ลึกๆ ทำอย่างนี้อยู่สักระยะหนึ่ง จนรู้สึกพอประมาณ พอสมควรพอเป็นที่สบาย แล้วก็ลดหย่อนผ่อนให้เป็นธรรมชาติ โดยไม่ต้องบังคับ มีสติตามรู้ รู้อยู่ตลอดเวลาโดยไม่ต้องบังคับ ลมยาว หรือลมสั้น เพียงแต่ตามรู้

จะเห็นว่า กายที่สงบระงับ ลมที่ประณีต ลมที่สุขุม กายก็สุขุม ลมสงบ กายสงบ จิตสงบ สติยังรู้อยู่ ทั้งกาย และใจแต่ชัดอยู่ที่อารมณ์ภาวนาที่กำหนดไว้นั้น และก็พยายามรักษาความสงบนั้น ให้นานที่สุด เท่าที่นานได้ คือรักษาสมาธิโดยประคองรู้รู้ดูต่อไปเป็นการเฝ้าสังเกตดูตัวเองอยู่ในความสงบอย่างเงียบๆ ทุกลมหายใจเข้าออก ความสุขก็เกิดขึ้นจากจิตที่เป็นสมาธิ เพราะไม่มีนิวรณ์ หรืออะไรมารบกวนจิต เราเรียกว่า คลื่นที่มารบกวนใจ นิวรณ์ใดก็ไม่มีในขณะที่มีสติเต็มรอบ หรือมีความสงบอยู่นั้น นี่เป็นขั้นพื้นฐานเบื้องต้น หรือเรียกขั้นสมาธิก็เรียกขั้นอนุบาล ถ้าเป็นนักเรียนก็เรียนชั้นอนุบาล และก็เขยิบขึ้นมาเป็นชั้นประถม คือ ทรงสมาธิให้ได้ ทั้งลืมตา และหลับตา ไปอยู่ในอิริยาบถอื่นก็ทรงสมาธิได้ นี่ขึ้นมาเป็นสูงยิ่งขึ้น แม้ที่สุดทำการงานก็พยายามมีสติ อันนี้ขั้นมัธยมสูงขึ้นมายิ่งขึ้น พยายามสงบ บางคนสงบเฉพาะทรงอารมณ์ในเวลานั่งสมาธิ พอออกจากอารมณ์ฟุ้งอีก มันซัดส่ายเพราะธรรมชาติจิตของเราไหลไปคิดไปเรื่องต่างๆ ได้ง่าย เพราะฉะนั้นจึงต้องเจริญสติ สิ่งสำคัญยิ่งก็คือ การเจริญสติ กำหนดสติ พัฒนาสติ บุคคลที่อบรมสติสัมปชัญญะดีแล้ว จึงยังให้เกิดความสุข

ท่านจึงกล่าวว่าสติสัมปชัญญะที่อบรมไว้ดีแล้วนั่นเอง ย่อมเกิดสมาธิและปัญญาต่อไป ให้เราน้อมและเมื่อเราทรงสงบได้ชัดเจนในทุกอิริยาบถ ในขณะเกี่ยวข้องกับใครก็มีสติสงบอยู่ มีสติและเข้าใจในความสงบนั้นและก็พยายามพิจารณาในขั้นสูงยิ่งขึ้น ค่อย ๆ พิจารณา ค่อย ๆ ขึ้นชั้นมัธยม ชั้นอุดมศึกษา พิจารณา พิจารณาอะไรล่ะ? พิจารณากายนี้ พิจารณาเวทนา พิจารณาที่ตัวเรา อย่าเพิ่งไปพิจารณาข้างนอก เอาตัวเองก่อน ดูกายในรูปนั่ง ที่นั่งตั้งกายให้ตรงอยู่นี้ มันทรงความสงบชัดอย่างไร วางมือวางเท้าอยู่ในลักษณะไหนอย่างไร ก็เห็นโครงร่างของตัวเองชัด คือความรู้สึก ยังรู้สึกตัวทั่วชัด เห็นด้วยความรู้สึกนั่นเอง ชัด เพราะสติสัมปชัญญะที่เดินเต็มรอบ ก็จะทำให้ความรู้สึกนี้ รู้ตัวทั่วพร้อม และชัดเจนยิ่งขึ้น

บางครั้งที่เราฟุ้งซ่าน สับสน มันเบลอ ๆ มันเห็นตัวเองไม่ชัด คล้ายจิตมันถูกนิวรณ์รบกวนจนภาวะความประณีตของจิตเราหายไป การรับรู้อะไรที่จะรู้สึกตัวทั่วพร้อมไม่ชัด มันคลุมเครือ หรือบางครั้งมันสับสน หรือบางครั้งมันเบลอไปเพราะสติสัมปชัญญะที่ไม่ดีพอ แต่พอรู้สึกตัวเต็มรอบพร้อมทั้งความสงบที่แนบแน่นอยู่ภายในอะไรเข้ามาก็จะรู้ชัด ทันที เห็นอยู่ รู้อยู่ ได้ยินอยู่ แต่ไม่มีอะไรรบกวนได้ คือหมายถึง ไม่มีความฟุ้งซ่านมารบกวนได้อะไรมากระทบก็รู้ อยู่ ความสงบของสมาธิเป็นเกราะแก้ว กำแพงทิพย์ กำแพงธรรม ที่รักษาจิตของเราเพราะสตินั่นเองที่อบรมไว้ดี และให้พิจารณาเห็นความเปลี่ยนแปลง

เห็นความไม่เที่ยงในแต่ละเรื่อง แต่ละอย่าง เช่นของกายนี่ ง่ายๆ นะ ของลมหายใจเอง ก็สั้นบ้าง ยาวบ้าง หายใจคล่องบ้าง ไม่คล่องบ้าง นั่นคือ ไม่เที่ยง เวทนาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั่งก็รู้อยู่แต่อย่าไปกระวนกระวาย ขณะที่ทรงสมาธิทุกขเวทนาไม่เกิดเลย ถ้าทรงอารมณ์ในสมาธิอย่างแท้จริง จะไม่มีทุกขเวทนามารบกวน แต่พอเราถอยกลับออกมา มารู้สึกด้วยตามปกติ ก็รู้สึกอยู่แต่มีความสงบแห่งจิตเป็นผล มีสติดีขึ้นจะไม่ว้าวุ่น พยายามพิจารณาต่อไปว่า เออมันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลง เป็นสภาวะของมัน เป็นอยู่อย่างไรก็ให้ดูจริงๆ ให้สังเกตดู ดู ดู อยู่ตลอดเวลาให้เฝ้าดู อย่างเงียบๆ ทีนี้จะเห็นความเปลี่ยนแปลงและความแตกดับ อ๋อมันเป็นอย่างนั้นเอง ในที่สุดเวทนา ที่เกิดขึ้น ก็ดับไปแม้กายนี้ก็มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ หายใจเข้าที หายใจออกที ท้องก็พองขึ้น แล้วก็แฟบลง แล้วนั่งไปทีแรกก็ไม่มีเหงื่อพอนั่ง นั่ง นั่ง มีเหงื่อขับออกมา แล้วก็แห้งแล้วก็ออกใหม่ นี่น่ะเกิดดับตลอดเวลา ในที่สุดก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ หรือความร่วงโรยของวัยของสังขาร ใช้ความตรึกตรองพิจารณาขั้นคิดก่อนแล้วก็เฝ้าสังเกตดู ความจริงให้เห็นโดยไม่ต้องคิด ต่อมาจึงมองสุดสาย พิจารณาเห็นว่า มันแก่ มันเจ็บ มันตาย ท้ายที่สุดไปจบว่าทุกอย่างดับหมดต้องตายแน่นอนเห็นความดับในสิ่งทั้งปวงทั้งรูป ทั้งนามทั้งหลาย มีภาวะแห่งความเปลี่ยนแปลงและแตกดับหมด นี่คือขั้นระดับที่สูงยิ่งขึ้น

เราสมมุติคร่าวๆ ขั้นอุดมศึกษาชั้นสูงก็คือวางยิ่งขึ้น แล้ว

ดูว่าขณะที่เราเกี่ยวข้องกับใคร กับอะไร ในผัสสะอารมณ์ เราก็รู้อยู่ชัดเจนอยู่ นี่ขั้นอุดมชั้นสูงล่ะ และสงบได้อยู่ ขั้นลึกซึ้งยิ่งขึ้นก็คือเอาความสงบนั้นไปใช้ในการทำงาน ไปสร้างสรรค์ให้เกิดคุณประโยชน์กับชีวิต กับโลกนี้อย่างมีประสิทธิภาพ นั่นขั้นระดับที่สุดท้ายจนไม่ทุกข์ ไม่ว้าวุ่น ไม่ฟุ้ง ถ้าแม้ว่าเราจะอยู่เกี่ยวข้องกับอะไร สิ่งใด อันนี้อาตมาพูดลัดนะ เกี่ยวกับสิ่งใดก็ยังไม่วุ่นจิตยังคงสงบอยู่ทีนี้เรามาพิจารณาว่าขณะสงบไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ ไม่มีอะไรรบกวน แล้วทีนี้เรามาทบทวนซิ หายใจเข้าก็ไม่มีราคะ ไม่มีโลภะ ไม่มีโทสะ หายใจออกก็ไม่มีกิเลสใดเกิดขึ้น ทั้งเข้าและออกสงบอยู่ แล้วน้อมเข้ามาอีกทีน้อมดึงเข้ามาในความรู้สึก ที่เราเคยยินดียินร้าย นึกสมมุติว่าพอเราพิจารณาได้ที ดึงนึกภาพที่เคยยินดียินร้ายเอาเข้ามาเช่นภาพเพศตรงกันข้ามที่เรายินดีนึกภาพเข้ามามันยังไหวมั้ยหรือไปเจอของจริงทีนี้ ไปดูจริงๆ กับบุคคลหรือใครที่เราเคยยินดีเคยหมายมั่น หรือเคยปรุงด้วยอารมณ์ความรู้สึกด้วยรูปพรรณต่างๆ มันยังเกิดมั้ย ถ้าไม่เกิดแสดงว่าใช้ได้สงบอยู่และเห็นชัด ทีนี้เราก็เห็นลึกซึ้งยิ่งขึ้นต่อไป

ถ้าต้องการบำเพ็ญถึงขั้นโลกุตระจนถึงที่สุดในการถอดถอนรื้อร้างอาสวะนั้น ก็ต้องพยายามที่กำจัดราคะ โลภะ โทสะ โมหะให้หมดไป กิเลสนี่มีคำว่าเหือดแห้งได้ เพราะยามเราสงบไม่มีกิเลสรบกวนก็มีอยู่ แต่ทำอย่างไรให้มันขยายช่วงให้ยาวจนกระทั่งเต็มรอบได้ ตลอดวัน ตลอดเวลา ตลอดวัน ตลอดคืน

แม้หลับก็ไม่ฝันร้ายถ้าเจริญสติดี ตื่นขึ้นมาก็สงบผ่องใสจะส่งเสริมสุขภาพพลานามัยทั้งสิริ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ทั้งธนสารสมบัติ จะมีมาเอง เพราะอำนาจแห่งธรรมะ ที่เรามีสติมีปัญญา มีคุณธรรม เพราะมีทรัพย์ภายในนั่นเอง

เพราะฉะนั้นเราเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา พยายามหาธรรมเสีย ตั้งแต่ช่วงนี้โอกาสนี้ ส่วนหากว่าเราไม่สามารถทำได้ เราอยู่ในฐานะที่ยังยินดีกับโลกเกี่ยวข้องกับโลก ก็ขอให้ใช้ธรรมะไปประกอบให้เกิดความผาสุกตามสมควรแก่ฐานะเถิด โดยการจะได้มีเป็นอะไร ถ้ายังมีโลภ โกรธ หลง อยู่ ยังมียินดีแสวงหากิน กาม เกียรติ ก็ขอให้อยู่ในขอบข่ายของศีลธรรมที่ได้มีเป็นอะไร ไม่เบียดเบียนผู้อื่นนี่ก็ดีพอสมควรแล้ว มีแค่ศีลห้า อาตมาว่าโลกนี้ก็น่าอยู่แล้ว ร่มเย็นแล้ว เราก็ไม่ได้ว่ากันแต่ใครที่หวังหลุดพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิงนั้น ต้องมีใจที่หนักแน่นเข้มแข็งกว่านั้นอีกจะต้องละแม้ที่สุด กาม ที่เราเคยยินดีแม้ที่สุดความหลงติดในการได้มีเป็นใดๆ ต้องสละหมดเลย สละในที่นี้หมายถึงเราไม่หลงติดแม้จะมีก็ไม่ติด สิ่งที่มี แม้จะเป็นก็ไม่ติดสิ่งที่เป็น แม้จะได้อะไรก็ไม่ติดสิ่งที่ได้ ท่านผู้รู้ได้กล่าวไว้ว่า

“ยามได้ ได้ให้เป็นไม่เป็นทุกข์
ยามเป็น เป็นให้ถูกตามพุทธวิถี
หากยามตาย ฉลาดตาย ตายให้เป็นซะก่อนตายสบายดี
ถ้าอย่างนี้จะมีสุข ทุกเมื่อเอย”

ฉลาด คือ ตายจากกิเลสซะก่อน ที่นี้เราพยายามฝึกจิตของเราก็จะสงบยิ่งขึ้น มีความสว่างยิ่งขึ้น นักศึกษาแห่งธรรมในวันนี้ หรือนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมหิดลรวมทั้งคณาจารย์และญาติธรรมทั้งหลายทุกคน ที่ยังคงเป็นนักศึกษาทางจิตใจ เป็นนักศึกษาแห่งมหาวิทยาลัยชีวิต อันเป็นมหาวิทยาลัยที่ยิ่งใหญ่และกว้างขวาง หรือมหาวิทยาลัยโลกที่เราจะต้องเรียนรู้ ที่จะต้องเผชิญและศึกษาให้เข้าใจเรื่องของตัวเอง เรื่องของโลก เพื่อเราจะได้มีทุกข์น้อยลง อย่างน้อยให้ทุกข์น้อยลง ขอให้เราพยายามพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงอยู่เนืองๆ ให้พยายามเห็นความไม่เที่ยงบ่อยๆ แม้ยังมีโลภอยู่ก็ขอให้โลภของเรา อาตมาพูดบ่อยๆ แม้ยังมีโลภก็ขอให้โลภของเรานะ อย่าไปโลภของเขานะ โลภของเขาแล้วมันก่อเวรภัย โลภของเราก็มีปัญหาเฉพาะตัวเอง มีทุกข์ของตัวเองมันร้อนรนเดี๋ยวก็เผาตัวเองนั่นแหละ แต่อย่าไปเผาคนอื่น อย่าก่อเวรภัยให้มากมาย และถ้ามีโกรธก็อย่าไปโกรธคนอื่น ให้โกรธตัวเอง โกรธก็เกิดอยู่แต่ในใจของเรา อย่าไปลุกลามออกรูปออกรอย ด้วยกิริยาท่าทางวาจาต่อคนอื่นในทางที่ไม่ดี มันเป็นภาพที่ไม่งามเลย พระองค์ตรัสว่า “ถ้าใครโกรธคนโกรธตน คนนั้นเป็นคนมีปัญญาทราม” ถ้าฟังดูแล้วเจ็บมาก แต่อาตมาขอขยายความให้เห็นชัดยิ่งขึ้นว่า “ถ้าใครโกรธตอบคนที่โกรธเราคนนั้นโง่เป็นสองเท่า”

ถ้าหากว่าเราโกรธแล้ว ยังไม่ยอมที่จะสละละวาง ใจยังผูกใจโกรธข้ามเดือน ข้ามวัน ข้ามปี บางคนผูกใจเจ็บผูกใจโกรธ

ผูกใจพยาบาท นึกขึ้นมาทีก็ร้อนรุ่มเผารนจิตตลอดเวลา แสดงว่าคนนั้นโง่มาก เพราะว่าชนิดที่ข้ามเดือน ข้ามวัน ข้ามปีแล้วก็ยังปล่อยให้ใจตนเองนั้นยังเผาตัวเองอยู่ ขอให้เราทั้งหลายเมื่อเราได้เห็นว่าธรรมของพระองค์เป็นสิ่งประเสริฐแล้ว เราต้องลงมือปฏิบัติไม่เช่นนั้น เราจะดับทุกข์ไม่ได้ ขอให้ทุกคนลองพิจารณาว่าจริงหรือไม่ ความเข้าใจของทุกคนที่นั่งที่นี่ ก็พอจะเข้าใจนึกได้ไม่ยาก แต่การปฏิบัติการกระทำไม่ง่าย เพราะฉะนั้นจงหมั่นรักษาจิต จิตจึงเป็นของรักษาได้ยาก ใครรักษาใจได้แล้วเท่ากับรักษาสิ่งทั้งปวง รักษาจิตใจของเราดี สงบแล้วสว่างแล้ว หรือเกิดคุณธรรม เราจะทำอะไรก็ดีหมดทุกอย่างและได้ชื่อว่าพบอริยทรัพย์ภายใน ขอให้เราพยายามหมั่นทำ ทีนี้เมื่อเรายังเกี่ยวข้องกับโลกอยู่ดังที่กล่าวแล้ว พยายามตระหนักถึงศีลไม่เบียดเบียนใคร ไม่ก่อความทุกข์เดือดร้อนกับใคร และที่ได้มีเป็นก็พยายามหยิบยื่นเมตตาเสียสละอะไรที่ช่วยเหลือได้ ก็พยายามช่วยเหลือเผื่อแผ่เกื้อกูลต่อโลกให้ยิ่งขึ้น ช่วยเหลือแก่พ่อแม่ของเราอย่าลืมผู้ให้กำเนิดเกิดชีวิตเรามา อย่าลืมผู้มีพระคุณทั้งพ่อแม่ ญาติพี่น้องหรือครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณทั้งหลาย การตอบแทนคุณของผู้มีพระคุณเป็นเครื่องหมายของคนดีและย่อมเป็นรากฐานแห่งการรองรับความดีทั้งปวง

พร้อมกันนั้นท่านกล่าวไว้ว่าผู้ที่มีความกตัญญูกตเวทิตาคุณแม้ที่สุดเทพแห่งฟ้าดินก็จะประทานพรและเป็นที่ชื่นชมของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ขอให้เราทั้งหลายจงพยายาม

ตระหนักเกิด และความกตัญญูพร้อมความรักความเมตตาที่ให้เกิดขึ้นในใจ หล่อเลี้ยงในหัวใจของเรานั้น ทำให้เรามีความสุข อินทรีย์ก็ผ่องใส ผิวพรรณวรรณะก็ผ่องใส หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข นอนหลับก็ไม่มีนิมิตร้าย และท่านกล่าวว่าจะแคล้วคลาด ปลอดภัยจากศัตรูต่างๆ ได้ง่าย หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่ง จะแคล้วคลาดจากภัยอันตรายไม่ว่าจะเป็นอัคคีภัยหรือสัตว์ร้ายต่างๆ ทั้งหลาย ตลอดทั้งปีศาจร้ายทั้งหลาย และแม้แต่อมนุษย์ก็ไม่สามารถทำร้ายได้พร้อมกันนี้คนที่มีกุศลเมตตาหล่อเลี้ยงในจิตใจ มีคุณธรรมแห่งเมตตาในจิตใจพร้อมทั้งความสงบนั้น บุคคลนั้นย่อมจะเจริญคุณธรรมที่สูงยิ่งขึ้นได้โดยง่าย ไม่ว่าสมาธิปัญญาขั้นที่จะนำจิตไปสู่ความหลุดพ้น ก็จะง่ายยิ่งขึ้นและบุคคลที่เจริญเมตตาธรรมนั้นมีเมตตาอยู่ในใจขนาดใดนั้นมีอานิสงส์ อเนกอนันต์ประการ ถึงขนาดว่าแม้ถึงกาละหรือชีวิตสิ้นไปก็จะไปสู่พรหมโลกไม่กลับมาสู่ภูมิเบื้องต่ำอีก คนที่เจริญกุศลเมตตามากๆ

เพราะฉะนั้นขอให้เราทั้งหลายจงพิจารณาอันนี้ เป็นคำที่พระองค์ตรัสพยากรณ์เอาไว้ และอย่างน้อยเมตตาธรรมนั่นเองเป็นเครื่องค้ำจุนโลก หรือเป็นประดุจดังมารดาโอบอุ้มโลก โลกนี้จะได้อบอุ่นและก็ชุ่มเย็นด้วยความรักความเมตตา ขอให้เราพยายามมีต่อกัน ให้ยิ่งขึ้นโดยมองเห็นทุกชีวิตเป็นเพื่อนทุกข์ เห็นว่ากรรมปัจจัยของสัตว์หรือของแต่ละคนทำมาต่างกัน จงอยู่ด้วยกันด้วยดวงใจให้อภัย อยู่ด้วยดวงใจรักเมตตาและเข้าใจพร้อมกันนั้นเมื่อจะจากกันไป ก็พึงจากกันไปด้วยดวงใจให้อภัย

และดวงใจรักเมตตา พร้อมทั้งความเข้าใจ และมุ่งมั่นต่อการบำเพ็ญอบรมให้สติปัญญาเกิดยิ่งขึ้นในใจของเรา โดยเห็นความไม่เที่ยงเห็นความเป็นทุกข์เห็นความเป็นอนัตตาให้ชัดเจนอยู่เนือง ๆ จนจิตเราค่อย ๆรื้อร้างถอดถอนไปได้ทีละน้อยจนจิตค่อยสว่างยิ่งขึ้น ความเย็นสงบมั่นคงก็ค่อยปรากฏยิ่งขึ้น จนถึงขั้นมีความสงบมั่นคงอย่างแท้จริงเหมือนบุรุษออกแรงก็ได้แรงออกกำลังก็ได้กำลังเจริญกายบริหารกายก็เจริญวัย บริหารใจก็เจริญจิต เจริญธรรมอบรมธรรมเป็นเนืองนิตย์ก็จิตผ่องใสอบรมธรรมอยู่เสมอไม่เผลอใจ ในที่สุดอะไร ๆ ก็จะเบาสบายได้จริง ๆ

ขอให้เราพยายามฝึกไม่ใช่เราบริหารร่างกายวันเดียวแล้วจะแข็งแรง ต้องบริหารอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทำตามสมควรไม่ให้ตึงเครียด ไม่ให้มากเกินไป ไม่ให้หย่อนเกินไป ทำโดยสม่ำเสมอให้เดินตามทางสายกลางเพราะธรรมะคือทางสายกลาง ความพอดี ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ในที่นี้ไม่ว่าทำอะไรต้องพอดี กินพอดี นั่งพอดี เดินพอดี ยืนพอดี เรียกว่าทุกอิริยบถให้พอดี อะไรที่มากเกินไป น้อยเกินไปไม่ดีทั้งหมด แม้ที่สุดนอนมากเกินไปก็ไม่ดี ทำให้โงก ขี้เกียจได้ง่าย หมายถึงว่าเรานอนอยู่อย่างนั้นมากเกินไป จะทำให้สมองไม่ดี เพราะฉะนั้นสมองจะต้องรู้จักปรับปรุงพัฒนา และพร้อมกันนั้นให้พิจารณาให้ลึกซึ้งยิ่ง ๆ ขึ้น ต้องฝึกสมองด้วยเหมือนกันรู้จักคิดพิจารณาโดยการทำจิตของเรานี่ ให้เห็นความจริง

พยายามฝึกจนเกิดความแจ่มใสยิ่งขึ้น ยิ่งขึ้น และเราก็ถือ

ทางสายกลางในทุกๆ อย่าง ไม่เห็นแก่กิน ไม่เห็นแก่นอน พยายามไม่เห็นแก่ตัวด้วยเป็นดีที่สุด ให้เห็นแก่ธรรมะเห็นแก่ความดีงามและถูกต้อง กินน้อยเกินไปก็ไม่ดี นอนน้อยเกินไปก็ไม่ดี กินมากเกินไปก็ไม่ดี นอนมากเกินไปก็ไม่ดี พูดมากเกินไปก็ไม่ดี พูดพอประมาณที่เป็นไปโดยธรรมะ ที่เป็นไปด้วยเกิดความสันติธรรม เพราะฉะนั้นกินพอดีอยู่พอดี ใช้อะไรพอดี รู้จักความพอดีเป็นดีที่สุด และให้ถือหลักว่าติดข้างน้อยได้ยิ่งดี สำหรับของเราเองให้พยายามให้เป็นคนไม่เห็นแก่กินคือกินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ปฏิบัติให้มาก หรือเจริญธรรมะขยันขันแข็งในการประกอบความดีให้มาก เราจะมีความสุขความเจริญ ขอให้เราทั้งหลายจงได้ตระหนักระลึกนึกน้อมถึงธรรมเหล่านี้ทั้งหมด จะเกิดคุณประโยชน์ต่อตัวเรายิ่งขึ้น และพยายามพิจารณาความเป็นอนิจจัง ให้เห็นความดับในสิ่งทั้งปวง ทั้งใกล้และไกล ตัวเราบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเรา ทั้งบุคคลที่รัก หรือคนทั้งหลายโดยทั่วไปและขยายความรักความเมตตาให้ยิ่งขึ้นต่อทุกคนทุกชีวิต บุคคลที่เราพึงให้ก่อน คือคนที่อยู่ใกล้เรา เราก็พึงให้ความรักเมตตาก่อนและก็ให้ที่สุด โดยไม่มีประมาณแก่ทุกคน ทุกชีวิต ในที่นี้หมายถึงว่ามีใจเมตตา กรุณาต่อคนทั้งหลาย โดยทั่วไปต่อทุกชีวิตด้วย ใครเป็นคนที่ใกล้เราที่สุด เรามาดูพิจารณาเอาเอง

บุคคลที่สำคัญที่สุด ในชีวิตของเราคือคนที่อยู่ใกล้เรา ในขณะนั่งพูดเวลานี้ก็คือญาติโยม หรือนักศึกษา หรือคณาจารย์ทั้งหลาย นี่คนที่สำคัญของอาตมาเวลานี้ แต่เวลาไปอีกที่ คนที่

โน่นก็สำคัญต่ออาตมาเวลาอาตมาอยู่ในเหตุการณ์จำเพาะหน้า นั้นเขาก็มีความสำคัญกับเรา แม้เราจะให้ความสำคัญ แต่ว่าเรานั้น ไม่สามารถที่จะช่วยเขาได้ เพราะอยู่ไกลเกินไป เราต้องให้คนที่อยู่ใกล้ก่อน อาจจะเป็นพ่อแม่พี่น้องและคนในครอบครัวของเรา พ่อแม่เราต้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุดซะก่อน เพราะ

"รักใดที่ไหนที่จะเท่าพ่อแม่
รักแน่แท้ของพ่อแม่มีแต่ต้น
รักของท่านหนักแน่นดุจปฐพีดล
เราทุกคนพึงน้อมบูชาคุณ"

อย่าลืมตอบแทนคุณของท่านและประพฤติตนเป็นคนดีด้วย การตอบแทนคุณโดยการรู้คุณของผู้มีพระคุณนั้น เป็นสิ่งประเสริฐของมนุษย์ และไม่เพียงแต่เราหยิบยื่นตอบแทน ต้องประพฤติตนอยู่ในธรรม ความดีงามอีกด้วย บางคนช่วยเหลือดูแลพ่อแม่ดี แต่การประพฤติตนบางอย่างผิดศีลธรรม เช่น เขาช่วยเหลือพ่อแม่หยิบยื่นส่งข้าวของและดูแลแต่ตนเองไปคลุกคลีด้วยอบายมุขบางอย่างจนถึงขนาดที่เกิดโทษภัยให้กับตนเอง เคยมีเรื่องปรากฏว่าเขากตัญญูดีส่งทรัพย์สินเงินทอง ช่วยเหลือพ่อแม่ แต่ปรากฏเบื้องหลังว่า ค้ายาเสพติดและถูกจับตัดสินติดคุกตลอดชีวิต พ่อแม่ก็ไม่ชื่นใจตรงไหนเลยเห็นมั๊ย การหยิบยื่นช่วยเหลือนั้นดี แต่ต้องประพฤติตนเป็นคนดีด้วย จึงทำให้ท่านได้ชื่นใจ เพราะการช่วยท่านให้มีความสุขนั้นต้องประพฤติตนเป็นคนดีด้วย เพราะฉะนั้นบุญแท้คือการที่เราทำให้จิตใจของ

เรานั้นดี ทำแต่ความดีด้วยทำให้ผู้มีพระคุณหรือใครก็ตามที่เกี่ยวข้องกับเรามีความสุข เพราะฉะนั้นหน้าที่ของเรา ทำให้พ่อแม่ชื่นใจ สุขใจ

ใครที่ทำให้พ่อแม่ทุกข์ใจเศร้าระทมตรมใจถึงขนาดตรอมใจ ลูกนั้นก็เป็นลูกที่บาปมาก จะเรียกว่าเป็นลูกที่เลวก็ได้ ถ้าตรอมใจถึงขนาดที่พ่อแม่ต้องตายจาก ป่วยไข้ไปเพราะว่าลูกเป็นผู้ที่กระทำให้พ่อแม่เป็นอย่างนั้น ลูกนั้นก็บาปหนัก กรรมหนา เป็นลูกที่สุดเลว เลวจนสุดเลว เพราะฉะนั้นขอให้เราทั้งหลาย สถาบันที่เราจะลืมไม่ได้คือ พ่อแม่พระสององค์พระที่อยู่ในบ้านเราคือ พระบิดา และมารดาเป็นเสมือนหนึ่งอรหันต์ของลูกที่อยู่ประจำบ้าน ตอบแทนคุณท่านประพฤติตนให้ดี ให้เรียบร้อย บางคนพูดจากับพ่อแม่นี่ไม่เรียบร้อย กิริยาก็ไม่เรียบร้อย เอาแต่อารมณ์ตัวเอง อย่าได้กระทำเด็ดขาด เมื่อเราสำนึกรู้แล้วก็เว้นวางซะ สิ่งที่แล้วไปแล้วก็แล้วไป แต่จงเริ่มต้นตั้งหน้าตั้งตาทำในสิ่งที่ดีงามถูกต้องถ้าหากเรามีอะไรที่บกพร่องในเรื่องเหล่านี้ และเมื่อจิตใจของเราดี เราทำอะไรที่ดีที่ถูก เราเองก็จะเจริญย่อมเป็นที่รักที่ชื่นชมของคนทั้งหลาย ถ้าไม่กตัญญูรู้คุณท่านหรือไม่กตัญญูรู้คุณโลกเราเอง คงมีทุกข์โศกเครื่องเศร้าหมอง แต่ถ้าหากว่าเราเองรู้จักกตัญญูรู้คุณโลก เพื่อช่วยดับทุกข์ดับโศกแก่ชาวมหาชนคนทั้งหลาย เราเกื้อกูลด้วยธรรมอันประเสริฐด้วยความดีงามด้วยดวงใจ อันสงบเย็นสบาย เราทั้งหลายได้ชื่อว่าประเสริฐเลิศแท้จริง ขอให้เราทั้งหลายจงพยายามหมั่นทำ

และความกตัญญูนี้ เป็นสิ่งที่เราต้องตระหนักอย่างยิ่งทีเดียว กตัญญูต่อพ่อแม่ ต่อประเทศชาติบ้านเมือง หรือต่อผู้มีพระคุณทั้งหลายต่อแผ่นดิน และจริงๆ ทุกคนทุกชีวิตนั้นมีความเนื่องสัมพันธ์กันทั้งหมด อาศัยเนื่องกัน และเราพยายามหยิบยื่นให้แม้ที่สุดกับบุคคลที่ไม่เคยให้เรา เอาน้ำใจเมตตาไปให้ เพื่อคนที่ไม่รู้จักให้จะรู้จักให้ เพื่อคนใจแคบจะกว้างขึ้น เพื่อคนที่ไม่ดีกลายเป็นคนดี เพื่อคนที่ขาดเมตตาจะเกิดเมตตายิ่งขึ้น

จริงๆ แล้วนั้นเราทำความดี และเจริญเมตตาดีกว่าอะไรทั้งหมด ขอให้เราทั้งหลายเมตตาที่แท้จริงนั้นเกิดจากการเจริญคุณธรรมแห่งเมตตาต่างหาก ไม่ใช่ใครมาปลุกเสกอะไรให้เรา เราจะต้องปลุกตัวเอง ให้ตื่นขึ้นโดยธรรม เสกสรรค์คุณธรรมความดีให้เกิดขึ้นในตน ย่อมเป็นสิ่งประเสริฐกว่า ให้เราทั้งหลายจงตระหนักมั่นว่าอย่าประมาท อย่าประมาทในชีวิต อย่าประมาทในวัยเบื้องต้นว่าเราพึงตระหนักว่า อย่าประมาทในวัยประการที่สองว่า อย่าประมาทในชีวิต และประการที่สามว่าอย่าประมาทในความไม่มีโรค อย่าหลงเมาในเรื่องต่างๆ ทั้งวัยและหลงเมาในรสชาติของชีวิต ตลอดทั้งหลงเมาในความมีสุขภาพดี อย่าหลงเมาเลยจงคิดว่าเราต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายและทุกอย่างมันเกิดความเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อ เป็นอนิจจังทั้งสิ้น เป็นอนัตตาทั้งนั้น บังคับไม่ได้ ไม่อยากเห็นก็เห็น ไม่อยากเกิดก็เกิด ไม่อยากประสพก็ต้องประสพเมื่อถึงเวลานั้นขอให้เราเตรียมใจไว้เถิด และถ้าเรารู้ก่อนเราจะได้ไม่ร้อนใจ เมื่อปรากฏ

อะไรก็วางได้สบายจริง อาตมาเชื่อแน่ว่า

"ชั่วหรือดีที่ทำกรรมทั้งหลาย
ย่อมไม่สูญสิ้นไปถิ่นไหน
ชั่วหรือดีที่ทำอยู่ที่ใจ
รวมเก็บไว้อยู่ที่จิตติดตัวเรา"

ขอให้เราพยายามหมั่นทำให้มันซึมซับเข้าไปในใจ พฤติกรรมอันนี้เรารู้เองไม่ต้องรอให้ใครมายกย่องยืนยันสรรเสริญ เรารู้เราเองหมด เพราะฉะนั้นขอให้ท่านทั้งหลาย จงมั่นใจในความดีที่เรากระทำบำเพ็ญเถิด ถึงใครไม่รู้เห็นตัวเราเองเห็น และท่านกล่าวไว้ว่าเทพแห่งฟ้าดินย่อมรู้เห็น และเทพแห่งฟ้าดินย่อมประทานพรแก่บุคคลผู้บำเพ็ญแต่ความดีงามโดยไม่ท้อถอย ให้ทนถึงที่สุดเถิด ความอดทนที่เรียกว่าขันติ อาจจะเป็นความขมขื่นในเบื้องต้น แต่จะให้ความชื่นชมในบั้นปลาย คนที่ทนได้ก็จะสบายทั้งหมดในที่สุด แต่ขันติความอดทนนั้นเราต้องมาฝึกจริงๆ มาอดมาฝึกใจของเราจริงๆ ไม่ใช่ว่าขันติเราท่องได้แต่ปาก ขันติไม่ใช่เอาไว้พูดกัน เอาไว้ต้มไว้แกง แต่ต้องเอาไว้อดไว้ทนจริงๆ เช่นทุกคนวันนี้ทนนั่งก็นั่งทน ทนฟังก็ฟังทน ถ้าเราทนทำความดีความดีก็คงทนถาวรเหมือนกัน บางคนตั้งใจทำดีแต่ทนไปได้ไม่นาน พออะไรมากระทบก็ท้อถอยซะแล้ว ทีแรกก็ตั้งใจไปๆ มาๆ ใจไม่ตั้ง

ความตั้งใจนี่สำคัญมากบางคนพอรู้สึกไม่ไหวแล้วปวดเมื่อย กลับไปพักผ่อนดีกว่า ไปนอนดีกว่าวันนี้วันหยุดเรานอนให้เต็ม

ที่เลย นอนมาตั้งกี่เดือน กี่ปีแล้วไม่เบื่ออีกบ้างหรือ? นอนกันมานานแล้ว ขอให้เราทั้งหลายพยายามทน ทน ทนฝึก การพักผ่อนนั้นเราก็พักได้ แต่เราทั้งหลาย อย่าเห็นแก่การหลับนอน การนอนมากเกินไปจะเกิดประโยชน์อะไรเล่า ชีวิตที่ตื่นอยู่ด้วยการบำเพ็ญคุณธรรมความดี ทำชีวิตนี้ให้มีคุณค่าแล้วก็พยายามฝึกตนเองอยู่เสมอๆ ตลอดเวลา พยายามฝึกด้วยความไม่ประมาทเสียตั้งแต่บัดนี้ อาตมาเคยพูดบ่อย กินมาก นอนมาก พูดมากก็โง่มาก เพราะกินมาก นอนมาก นี่ฝันมาก บางคนฝันทั้งหลับตา ทั้งลืมตา นี่น่าสงสารมาก ลืมตาก็ยังฝัน ขอให้เราอยู่กับความเป็นจริงของชีวิต ถึงเราจะฝันใฝ่ฝันก็ขอให้เป็นการใฝ่ฝันที่ตั้งไว้ด้วยธรรมะ มีเป้าหมายในทางที่เป็นไปด้วยธรรมในสิ่งที่เป็นไปได้ พอจะเป็นไปได้ ไม่ใช่ฝันสิ่งที่เป็นไปไม่ได้

ขอให้เราทั้งหลายจงอยู่กับความจริง อยู่กับปัจจุบันขณะและเริ่มลงมือทำตั้งแต่เดี๋ยวนี้ ปฏิบัติเดี๋ยวนี้เหตุปัจจัยถึงพร้อมก็จะเป็นเอง วันนี้เป็นเหตุที่เป็นผลให้ถึงพรุ่งนี้ อดีตเหตุนำมาสู่ปัจจุบันผล ปัจจุบันเหตุนำไปสู่อนาคตผล อาตมาเชื่อว่าถ้าวันนี้ดี พรุ่งนี้ดีโดยแน่นอน มันจะเป็นผลเมื่อวานมีผลถึงวันนี้ และเมื่อวานก็คือวันนี้ที่ผ่านไปแล้ว อย่าไปเศร้าใจกังวล เริ่มต้นทำอะไรให้ดีซะตั้งแต่เดี๋ยวนี้ปรับปรุงซะ อย่าไปเสียใจอย่าไปอาลัยอาวรณ์เรื่องมันแล้ว แล้วไปแล้วเมื่อวาน วันนี้ผ่านไปแล้วเหมือนนกตัวที่หลุดมือไปแล้วส่วนพรุ่งนี้นั้นคือวันนี้ที่ยังมาไม่ถึงอย่าไปกังวลเกินไปเหมือนนกตัวที่เรายังจับไม่ได้ ส่วนนกที่อยู่

ในกำมือเราท่านเปรียบเป็นนกที่อยู่ในกำมือของเราคือปัจจุบัน วันนี้ เราจะจัดการกับมันยังไงดี คือทำปัจจุบันให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทนั่นเอง ทำอย่างไรเดี๋ยวนี้ให้ดีที่สุด บางคนกังวลกับโครงการอนาคตเรากะการณ์อะไรมากจนกระทั่งว่าเราลืมดูปัจจุบัน ทิ้งภาวะปัจจุบันจนฟุ้งซ่านไปในเรื่องอนาคต แต่ไม่รักษาความสงบหรือไม่รักษาความปกติในหน้าที่ที่พึงจัดพึงทำตอนนี้ เกิดความล้มเหลวในปัจจุบันแล้วอนาคตมันจะเป็นไปได้ดีได้ยังไง ได้แต่กังวลอยู่นั่นแหละ บางคนขนาดกินข้าว ทานข้าว กำลังทำอะไรอยู่ใจฟุ้งคิดไปเรื่องอนาคต กำลังกินโครงการอนาคตอยู่ นั่นน่ะไม่มีความสงบเรียกว่าเอาเรื่องอื่นเข้ามาแทรกจนกระทั่งสมองหรือจิตใจของตนเองไม่มีความสงบ

การคิดเราคิดได้นั้นดีแต่รู้จักคิดรู้จักประมาณและเมื่อเราฝึกมากยิ่งขึ้นระบบของความคิด อะไรต่างๆ เรื่องข้อมูลต่างๆ จะไม่มารบกวนจิต เพราะสติปัญญาและความสงบนั้นมันจะจัดระบบเอง มันจะรู้เอง อะไรควรคิด อะไรควรวาง และอะไรเข้ามาก็ไม่รบกวนได้ ขอให้เราฝึกจนถึงที่เถิด และที่ว่าอดทนที่เป็นตะบะธรรมนั้นเราทนถึงที่สุด แม้แรงบีบคั้นของกิเลสใดๆ แรงยั่วยุของกิเลสใดๆ ต้องทนให้ได้นะ ทนทางร่างกายก็ทน ทนทางจิตใจต่อความลำบากยากเย็น ทางใจต่อความเจ็บใจก็ต้องทนให้ได้ แต่ต้องฝึกทนทั้งสองอย่าง อย่างคนฝึกตะบะในการนั่งนานๆหรือทำงานหนักก็ทนเอานานก็กลายเป็นคนเข้มแข็งใช่มั้ยเพราะคนที่ผ่านความลำบากมาแล้วย่อมแข็งแกร่งกว่าคนที่ติด

สุขสบาย ใครหวังพ้นทุกข์อย่าหลงสุขในโลกีย์ ใครหวังบรรลุความดีจนถึงขั้นบริสุทธิ์หลุดพ้นให้เพียรถึงที่สุดแล้วรู้จักปล่อยวาง อาตมาเชื่อเหลือเกินว่า

"อุปสรรคบ่มี บารมีบ่เกิด
อุปสรรคบ่มี บารมีบ่แก่"

เราจะถึงความดีโดยแน่ ต้องเพียรและอดทนจนถึงที่สุด และอุปสรรคความลำบากทำให้เราเข้มแข็ง อุปสรรคความลำบากทำให้เราเป็นผู้ที่มีปัญญาด้วย ถ้าไม่มีปัญหา ไม่มีอุปสรรคเราจะรู้จักแก้ปัญหาตัวเองได้อย่างไร เพราะฉะนั้นอุปสรรคเป็นครูหรือศัตรูเป็นยากำลัง เราจะถึงฝั่งได้เพราะความเพียรด้วยสติปัญญาให้คิดซะว่าเราจะได้ร่วมกับความทุกข์ยากของคนทั้งหลายในโลก คนอื่นทุกข์กว่าเรามีปัญหามากกว่าเรามีอีกเยอะ เราคนหนึ่งละจะได้ร่วมกับความทุกข์ยากกับเขาเหล่านั้นจะเป็นไรไปเล่าที่เราจะเรียนรู้ หรือร่วมสุขทุกข์กับเขาเหล่านั้น ขอให้เราจงกล้าเผชิญทุกข์ทั้งปวง ทุกข์ให้กำหนดรู้ อย่าไปหนีพระพุทธองค์ไม่เคยสอนให้เราหนีปัญหา ไม่เคยสอนให้เราหนีโลกไม่เคยสอนให้เราหนีทุกข์ แต่สอนให้เรารู้ยิ่งเห็นจริงในสิ่งเหล่านั้น และทำความข้ามพ้นให้ได้ด้วยธรรมอันดีด้วยความไม่ประมาท ท้ายที่สุดนี้ จึงเห็นสมควรแก่เวลาจึงขอสมมุติยุติ ในการแสดงธรรมะไว้เพียงเท่านี้ ขอความเจริญสุขสวัสดีจง มีแก่เราทั้งหลาย ทุกท่านทุกคนด้วยอำนาจคุณพระและกุศลเป็นที่ยิ่ง ด้วยเทอญ

◎ ทรงปฏิบัติธรรม ◎

ทรงปฏิบัติธรรมคือทรงฝึกฝน

อบรมตน ทั้งกาย วาจา ใจ

ให้ตั้งอยู่ในศีล ในธรรม

ความดี ความงาม

ความประณีต เป็น

ใช้ความสุขุม ใฝ่ความรู้

ประกอบด้วยสติ สัมปชัญญะ

น้อมจิต เกื้อกูล

ตั้งใจไว้ชอบ

เห็นสิ่งทั้งหลาย ทั้งปวง

เป็นธรรมดา

ทำใจเป็นกลางด้วยความปล่อยวาง

ทำเหตุที่ให้ตายเรื่องราว
สร้างสรรค์อยู่ เจริญเติบโตอยู่
ต้องใจรัก เหงาเหงา
แต่ไม่เห็นใครเหงาเหมือน
ชีวิตแต่ละสิ่งที่ปล่อยย่อมเป็นไปด้วยตัวเอง

๏ สิ่งน้อย ๆ ในดวงจิต
เหงาเหงาให้ใครเริ่มเห็น

๏ ความพอดีที่นี่แหละ : ธรรม
จิตแห่งใจย่อมเห็นทั้งสองทางธรรมที่ปลง
ธรรมที่ปลงย่อมเกิดแต่จิตแห่งใจ

๏ ชีวิตตน ๏

เริ่มชีวิตตนจากความเปิดเผย
แล้วชีวิตอย่างเด็ดขาด
จากอนาคตสู่ที่ไกล
มีชีวิตที่เป็นตน
ผู้ใดชนะใจตัวเองได้
ย่อมชนะเหนือทุกสิ่ง
พร้อมความอิ่มเอิบเปี่ยมสุขล้น
ตลอดไป
สุขได้ ดีมาก
พร้อมประโยชน์ตนและท่าน
เกื้อกูลพี่น้องผองเพื่อน
และทุกคนทุกชีวิต
เป็นหนึ่งอย่างที่ดี

โครงการเผยแพร่เทปธรรมะและวีดีโอเทป

กองทุนศรัทธาธรรมได้มีโอกาสรับใช้ท่านพระอาจารย์ยันตระ อมโรภิกขุ ในการเผยแพร่เทปธรรมะและวีดีโอเทป ซึ่งได้รับการอนุเคราะห์จากกองทุนเผยแผ่ธรรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแผ่ธรรมะให้กว้างขวางออกไปเพื่อประโยชน์แก่มหาชน พร้อมกันนี้ทางกองทุนได้ส่งรายชื่อเทปธรรมะและรายชื่อวีดีโอเทปมาให้ท่านเลือกสั่งซื้อทางไปรษณีย์ เพื่อจัดส่งทางไปรษณีย์ลงทะเบียนมาให้ท่านโดยไม่คิดค่าจัดส่ง

หากท่านสนใจโปรดส่ง ธนาณัติหรือตั๋วแลกเงิน สั่งจ่ายในนาม "กองทุนศรัทธาธรรม" ป.ณ. ป้อมปราบ ๑๐๑๐๐

รายชื่อวีดีโอเทป พระอาจารย์ยันตระ อมโร ม้วนละ ๓๐๐ บาท

๑. ชีวประวัติ พระอาจารย์ยันตระ อมโร	๒. รอยจาริก	๓. ท้องสนามหลวง ม้วน ๑-๒
๔. ๑๔ ตุลาคม วันมหากุศล (ปี ๓๔)	๕. ร้อยศรัทธาบูชาคุณ (ปี ๓๕)	๖. รอยจาริก (ศรีลังกา)
๗. น้อมธรรมนำสุข ม้วน ๑	๘. สืบสานลานธรรมม้วน ๑-๒	

เทปธรรมะเป็นชุด พระอาจารย์ยันตระ อมโร ชุดละ ๓๐๐ บาท

เทปธรรมะเป็นชุด ๑ ชุดมี ๑๒ ม้วน ใส่กล่องชุดอย่างดี เหมาะที่จะไว้ใช้เอง หรือมอบเป็นของขวัญให้กับผู้อื่น เทป ๑ ชุด มีเรื่องดังนี้

๑. ชีวประวัติพระอาจารย์ยันตระ อมโร	๒. เจริญสมาธิภาวนา	๓. อิทธิบาท ๔
๔. ทางพ้นทุกข์	๕. เหตุแห่งการยึดติด	๖. อุปทาน ๔
๗. เส้นทางข้ามภพ	๘. สุขจริงเมื่อยิ่งให้	๙. ความหมายของธรรม
๑๐. จิตที่เป็นบุญ	๑๑. กฎแห่งกรรม	๑๒. ทางชีวิต

รายละเอียดเทปพระอาจารย์ยันตระอมโร ม้วนละ ๒๕ บาท

๑. สิ่งที่ค้นหา	(๒๕ ส.ค. ๓๔)	๑๐. วิสุทธิจิต	(๒๔ ก.พ. ๒๘)
๒. สัจจอธิษฐาน	(๑๐ ส.ค. ๓๔)	๑๑. ธรรมกำมือเดียว	(๒๓ ก.ค. ๒๘)
๓. อิทธิบาท ๔	(๓ ส.ค. ๓๔)	๑๒. ปาฏิหาริย์การตื่น	(๒๗ มี.ค. ๒๗)
๔. ทางสงบ	(๔ ส.ค. ๓๔)	๑๓. มหากุศลคือสติ ม้วน ๑-๒	(๓ พ.ย. ๒๕)
๕. พ้นบ่วงมาร ม้วน ๑-๒	(๑๙ ธ.ค. ๓๔)	๑๔. ฆราวาสธรรม	(๑๐ ก.พ. ๓๔)
๖. รักษาจิตให้ดีทำหน้าที่ให้ถูกต้อง	(๒๘ พ.ย. ๓๑)	๑๕. อบรมผู้บวชเนขัมมนารี ม้วน ๑-๒	(๒๒ ต.ค. ๒๕)
๗. เจริญสมาธิภาวนา	(๒๓ ส.ค. ๒๘)	๑๖. ธรรมสัญญาวันสงกรานต์	(๕ เม.ย. ๓๔)
๘. ขันติธรรม ม้วน ๑-๒	(๒๑ ก.ค. ๒๘)	๑๗. ข้อคิดประจำวัน	(๒๓ ธ.ค. ๓๔)
๙. ศรัทธาและแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง	(๗ มิ.ย. ๓๔)	๑๘. การอยู่ร่วมกัน	(๒๗ เม.ย. ๓๕)

❑ การให้ธรรมะ ย่อมชนะการให้ทั้งปวง ❑

รายละเอียดเทปพระอาจารย์ยันตระอมโร ม้วนละ ๒๕ บาท

๑๙. เมตตาธรรมค้ำจุนโลก (๑๓ มี.ค. ๓๕)
๒๐. แก่นของชีวิต ม้วน ๑-๒ (๔ ธ.ค. ๓๔)
๒๑. เหตุแห่งการยึดติด (๒๒ เม.ย. ๓๕)
๒๒. ผู้รู้ดีย่อมเป็นผู้เจริญ (๒๘ ก.พ. ๓๕)
๒๓. คีตะธรรมรำลึก (เพลง)
๒๔. รู้รักธรรมสามัคคี ม้วน ๑-๒ (๑๕ ส.ค. ๓๕)
๒๕. จิตที่เป็นบุญ (๒๖ ส.ค. ๓๕)
๒๖. อุปทาน ๔ (๗ ส.ค. ๓๕)
๒๗. จิตที่เป็นกลาง (๔ ก.พ. ๒๕)
๒๘. สุขจริงเมื่อยิ่งให้ (๒๒ ส.ค. ๓๕)
๒๙. เหตุแห่งสุข ๔ ประการ (๗ ส.ค. ๓๕)
๓๐. ธรรมนำสู่ความสำเร็จ (๘ ส.ค. ๓๕)
๓๑. อบรมพระสังฆาธิการ (๒๐ ส.ค. ๓๕)
๓๒. พรหมวิหารธรรม (๑๖ ส.ค. ๓๕)
๓๓. ทางปฏิบัติไม่ผิด ม้วน ๑, ๒, ๓ (๖ ส.ค. ๓๕)
๓๔. เก็บมาเล่า (๒๖ ส.ค. ๓๕)
๓๕. เส้นทางข้ามภพ (๑๓ ส.ค. ๓๕)
๓๖. ไตรสิกขา ม้วน ๑-๒ (๓๑ ธ.ค. ๓๔)
๓๗. กฎแห่งกรรม (๕ ก.ย. ๓๕)
๓๘. ทางชีวิต (๖ ก.ย. ๓๕)
๓๙. ชีวประวัติ พระอาจารย์ ยันตระ อมโร
๔๐. ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง (๒๑ ก.ค. ๓๕)
๔๑. ความหมายของธรรม (๒๓ ส.ค. ๓๕)
๔๒. บุญจริง บุญแท้ (๕ ธ.ค. ๓๔)
๔๓. ความเป็นมาของชีวิต (๒๒ พ.ย. ๓๔)
๔๔. ทางพ้นทุกข์ (๒๓ ก.ย. ๓๔)
๔๕. ธรรมฤทธิ์ ม้วน ๑-๒ (๒๖ ต.ค. ๓๔)
๔๖. อมโรสุญญตา (เพลง)
๔๗. อานาปานาสติภาวนา
๔๘. เรียนรู้เพื่อดับทุกข์ (๑๖ พ.ย. ๓๕)
๔๙. ปรัชญาธรรม (๑๙ ม.ค. ๒๙)
๕๐. ยอดของความสุข (๒๘ พ.ย. ๓๕)
๕๑. ธรรมของผู้รู้ ๗ ประการ ม้วน ๑-๒ (๔ ต.ค. ๓๕)
๕๒. มีสติด้วยปัญญา (๖ ต.ค. ๓๔)
๕๓. โทษของกาม (๘ ธ.ค. ๓๔)
๕๔. มุ่งหาธรรมเพื่อดับทุกข์ (๑๒ ก.ค. ๓๕)
๕๕. ห้วงแห่งความดับทุกข์ ม้วน ๑-๒ (๒๒ ธ.ค. ๓๔)
๕๖. รักในเมตตา ม้วน ๑-๒ (๒๒ ม.ค. ๓๕)
๕๗. อุดมการณ์ที่เป็นธรรม (๑ ต.ค. ๓๕)
๕๘. พิจารณาความจริง (๓ ต.ค. ๓๕)
๕๙. จิต จิต จิต ม้วน ๑-๓ (๑๔ มี.ค. ๒๙)
๖๐. ข้ามขุนเขากิเลส ม้วน ๑-๒ (๒๖ พ.ค. ๒๘)
๖๑. ทำวัตรเช้า
๖๒. ทำวัตรเย็น
๖๓. พุทธวิชา (๒๓ พ.ย. ๓๕)
๖๔. เป้าหมายแห่งชีวิต ม้วน ๑-๒ (๑๑ ม.ค. ๓๕)
๖๕. ภาษาธรรมสำเนียงใต้ (๑๗ พ.ย. ๓๕)
๖๖. เครื่องหมายของคนดี (๑๗ พ.ย. ๓๕)
๖๗. กุศลเมตตา (๒๗ พ.ย. ๓๕)
๖๘. ฟังด้วยดีย่อมเกิดปัญญา (๑๙ เม.ย. ๓๕)
๖๙. แสงสว่างแห่งชีวิต ม้วน ๑-๒ (๔ ก.พ. ๓๕)
๗๐. กะเทาะเปลือกชาวพุทธ ม้วน ๑-๒ (๒๐ พ.ย. ๓๔)
๗๑. แก้วภายใน (๒๙ พ.ย. ๓๕)
๗๒. ความพร้อมเพรียงย่อมยังให้เกิดสุข (๔ ธ.ค. ๓๕)
๗๓. ทางดำเนินชีวิตในเบื้องต้น (๑ ธ.ค. ๓๕)
๗๔. ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข ม้วน ๑-๒ (๕ ธ.ค. ๓๕)
๗๕. พลังแห่งเมตตา (๗ ธ.ค. ๓๕)
๗๖. ร่มเงาแห่งธรรม (๘ ม.ค. ๓๕)
๗๗. กรรมไม่ใช่สิ่งเลวร้าย (๙ ม.ค. ๓๖)
๗๘. ความหลุดพ้น ม้วน ๑-๒ (๕ ก.พ. ๓๕)
๗๙. วิญญาณของความเป็นครู (๒๓ ธ.ค. ๓๕)
๘๐. ผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตายจากความดี (๒๘ ธ.ค. ๓๕)
๘๑. น้อมนำธรรมสู่ใจ (๒๒ ธ.ค. ๓๕)
๘๒. อบรมธุดงค์ (๑๘ เม.ย. ๓๕)
๘๓. ความไม่เป็นโรคเป็นลาภอันประเสริฐ (๕ ม.ค. ๓๖)
๘๔. พระพอดี (๒ ม.ค. ๓๖)

❑ การให้ธรรมะ ย่อมชนะการให้ทั้งปวง ❑

รายละเอียดเทปพระอาจารย์ยันตระอมโร ม้วนละ ๒๕ บาท

๘๕. ดอกไม้แห่งการให้ (๑๐ ม.ค. ๓๕)
๘๖. น้อมนำภาวนา (๑๘ เม.ย. ๓๕)
๘๗. ความรู้คู่ความดี ม้วน ๑-๒ (๑๑ ธ.ค. ๓๕)
๘๘. ชีวิตใหม่ในแดนธรรม ม้วน ๑-๒ (๑ ม.ค. ๓๕)
๘๙. ศาสนาธรรม ม้วน ๑-๒ (๒๗ ธ.ค. ๓๕)
๙๐. ความไม่ประมาท ม้วน ๑-๒-๓ (๑๐ ธ.ค. ๓๕)
๙๑. ความเห็นที่ถูกต้อง ม้วน ๑-๒ (๑๓ ธ.ค. ๓๕)
๙๒. ผู้ไม่ประมาทย่อมดำรงอยู่ได้ (๒๘ ธ.ค. ๓๕)
๙๓. อานิสงส์จากการฟัง ม้วน ๑-๒ (๑๖ ธ.ค. ๓๕)
๙๔. ธรรมะ ๔ ประการ ม้วน ๑-๒ (๒ ม.ค. ๓๖)
๙๕. พุทธธรรมนำสุข ม้วน ๑-๒ (๒๐ ธ.ค. ๓๕)
๙๖. เหตุแห่งความวินาศ ม้วน ๑-๒ (๒๕ ธ.ค. ๓๕)
๙๗. ธรรมในการดำรงชีวิต ม้วน ๑-๒ (๘ ก.พ. ๓๕)
๙๘. กงล้อแห่งกรรม ม้วน ๑-๒ (๓ ธ.ค. ๓๔)
๙๙. ความพร่องแห่งตน ม้วน ๑-๒ (๒๐ เม.ย. ๓๕)
๑๐๐. ภพของจิต (๑๐ ต.ค. ๓๕)
๑๐๑. วิธีสร้างเสน่ห์ (๑๔ ม.ค. ๓๖)
๑๐๒. จิตนี้เป็นของฝึกได้ (๑๒ ม.ค. ๓๖)
๑๐๓. จงเตือนตนด้วยตนเอง ม้วน ๑-๒-๓ (๑๕ ม.ค. ๓๖)
๑๐๔. ไฟสามกอง (๓ ก.พ. ๓๖)
๑๐๕. การพึ่งตน ม้วน ๑-๒ (๑๘ ม.ค. ๓๖)
๑๐๖. เหตุแห่งความสามัคคี ม้วน ๑-๒ (๑๙ ม.ค. ๓๖)
๑๐๗. ทางสู่ความไม่ประมาท ม้วน ๑-๒ (๒๒ ม.ค. ๓๖)
๑๐๘. ศรัทธาที่ดีควรมีปัญญาด้วย ม้วน ๑-๒ (๒๔ ม.ค. ๓๖)
๑๐๙. ความบริสุทธิ์แห่งธรรม (๒๕ ม.ค. ๓๖)
๑๑๐. ชีวิตนี้ต้องมีธรรมะ (๑๑ ม.ค. ๓๖)
๑๑๑. แรงอธิษฐาน (๒๖ ม.ค. ๓๖)
๑๑๒. ความหมายแห่งอมโร (๓๑ ม.ค. ๓๖)
๑๑๓. จุดยืนของชีวิต ม้วน ๑-๒ (๒๗ ม.ค. ๓๖)
๑๑๔. คุณธรรมของความเป็นครูม้วน ๑-๒-๓ (๒๙ ม.ค. ๓๖)
๑๑๕. ขันติธรรมนำสุข (๔ ก.พ. ๓๖)
๑๑๖. หัวใจแห่งพระธรรมคำสอน ม้วน ๑-๒ (๓๐ ม.ค. ๓๖)
๑๑๗. บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร ม้วน ๑-๒ (๑ ก.พ. ๓๖)
๑๑๘. ทำความดีต้องมีความอดทน (๒ ก.พ. ๓๖)
๑๑๙. ความสำรวมสังวร (๑๑ ก.พ. ๓๖)
๑๒๐. เกิดมาทำไม (๕ ก.พ. ๓๖)
๑๒๑. ชีวิตนี้เป็นของมีค่า (๖ ก.พ. ๓๖)
๑๒๒. ความสันโดษ (๙ ก.พ. ๓๖)
๑๒๓. ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน (๑๖ ก.พ. ๓๖)
๑๒๔. ทางสู่ชีวิตอันประเสริฐ ม้วน ๑-๒ (๑๒ ก.พ. ๓๖)
๑๒๕. ขุมทรัพย์แห่งปัญญา ม้วน ๑-๒ (๑๓ ก.พ. ๓๖)
๑๒๖. ญาณของผู้รู้ (๑๒ ก.พ. ๓๖)
๑๒๗. โภคทรัพย์แห่งความเป็นมนุษย์ (๒๓ ม.ค. ๓๖)
๑๒๘. ปัญญาสัมมาทิฏฐิ ม้วน ๑-๒ (๔ ก.ย. ๒๗)
๑๒๙. ตีน กับ ตา และชีวิตธุดงค์ ม้วน ๑-๒ (๒๖ ก.ค. ๓๕)
๑๓๐. ความโกรธ (๕ พ.ย. ๒๗)
๑๓๑. กรรมลิขิต (๑๒ ต.ค. ๓๕)
๑๓๒. เนื้อนาบุญ (๑๑ ต.ค. ๓๕)
๑๓๓. ธรรมะคือหน้าที่ ม้วน ๑-๒ (๘ ส.ค. ๓๖)
๑๓๔. เครื่องตัดสินของธรรม (๗ ส.ค. ๓๖)
๑๓๕. แนวทางสู่ความดับทุกข์ (๑ ส.ค. ๓๖)
๑๓๖. อินทรีย์ ๕ (๓ ส.ค. ๓๖)
๑๓๗. สื่อแห่งธรรม (๔ ส.ค. ๓๖)
๑๓๘. ผู้สืบศาสนธรรม (๒ ส.ค. ๓๖)
๑๓๙. พระเจ้าของฉัน (๑๕ ส.ค. ๓๖)
๑๔๐. ผู้อนุเคราะห์โลก ม้วน ๑-๒ (๑๒ ส.ค. ๓๖)
๑๔๑. คุณของใจ ม้วน ๑-๒ (๒ ส.ค. ๓๖)
๑๔๒. ผู้ทรงฌาน (๒๑ ส.ค. ๓๖)
๑๔๓. คุณพระผู้ประเสริฐ (๒๖ พ.ค. ๓๖)
๑๔๔. ธรรมชาติของมนุษย์ (๒๒ ส.ค. ๓๖)
๑๔๕. ทางตัดวัฏฏะสงสาร (๑๗ ส.ค. ๓๖)
๑๔๖. สุขที่พ้นจากความยึดติด (๑๑ ก.ย. ๓๖)
๑๔๗. ความหมายของพุทธบริษัทที่แท้จริง (๒๘ ส.ค. ๓๖)
๑๔๘. เวสารัชชกรณธรรม ม้วน ๑-๒ (๑๕ ก.ย. ๓๖)
๑๔๙. พรที่เป็นธรรม ม้วน ๑-๒ (๑ ม.ค. ๒๙)

❑ การให้ธรรมะ ย่อมชนะการให้ทั้งปวง ❑

รายละเอียดเทปพระอาจารย์ยันตระอมโร ม้วนละ ๒๕ บาท

๑๕๐.	กิจของมนุษย์	(๑๑ ก.ย. ๓๖)
๑๕๑.	สติเป็นสิ่งต้องใช้ทุกเมื่อ	(๒๘ ส.ค. ๓๖)
๑๕๒.	เหนือสุขทุกข์ของโลก ม้วน ๑-๒	(๔ ก.ย. ๓๖)
๑๕๓.	คุณค่าของความสงบ ม้วน ๑-๒	(๙ ก.ย. ๓๖)
๑๕๔.	การไม่คบคนพาล ม้วน ๑-๒	(๑๗ ธ.ค. ๓๕)
๑๕๕.	รุ่งอรุณแห่งธรรม	(๑๔ ต.ค. ๓๖)
๑๕๖.	ธรรมะคือสิ่งที่ประเสริฐสุด	(๒๙ ส.ค. ๓๖)
๑๕๗.	ความหมายแห่งศีล	(๑๙ ก.ย. ๓๖)
๑๕๘.	เห็นทุกข์คือเห็นธรรม	(๒๙ ส.ค. ๓๖)
๑๕๙.	ข้อคิด...สะกิดใจ	(๑๘ ก.ย. ๓๖)
๑๖๐.	วันปวารณา	(๓๐ ต.ค. ๓๖)
๑๖๑.	สัมภาระธรรม	(๓๐ ต.ค. ๓๖)
๑๖๒.	สัจจะแห่งความเป็นจริง	(๕ ก.ย. ๓๖)
๑๖๓	รู้จักทุกข์ รู้จักธรรม	(๑๒ ก.ย. ๓๖)
๑๖๔.	ทางแห่งพุทธะธรรม	(๑๓ ต.ค. ๓๖)
๑๖๕.	ธรรมะวันเปิดโลก	(๓๑ ต.ค. ๓๖)
๑๖๖.	ธรรมชาติสอนธรรม	(๒๔ ต.ค. ๓๖)
๑๖๗.	วันปิยะมหาราช	(๒๓ ต.ค. ๓๖)
๑๖๘.	คุณค่าของชีวิต	(๑๕ ต.ค. ๓๖)
๑๖๙.	สติกับการปฏิบัติธรรม	(๑๗ ต.ค. ๓๖)
๑๗๐.	ธรรมแห่งความไม่ประมาท	(๗ พ.ย. ๓๖)
๑๗๑.	เครื่องผูกใจคน ๔ ประการ	(๑๐ พ.ย. ๓๖)

ขอเรียนเชิญท่านผู้มีจิตกุศล สมัครเป็นสมาชิก “กองทุนศรัทธาธรรม” เพื่อความสะดวกในการส่งข่าวสารและส่งหนังสือธรรมะเล่มต่อ ๆ ไปหรือสิ่งอื่น ๆ ที่ทางกองทุนจัดทำขึ้นเพื่อจัดส่งมาให้ท่าน โปรดส่งชื่อที่อยู่ของท่านไปที่ “กองทุนศรัทธาธรรม” ทางกองทุนจะได้จัดส่งลำดับสมาชิกมาให้ท่าน

ขออนุโมทนาแด่ท่านที่ออกนามและท่านที่มิได้ออกนามทุกท่าน ที่ได้ร่วมเป็นเจ้าภาพถวายแท็งก์น้ำสเตนเลส เนื่องในวันกุศล ๑๔ ตุลาคม ๒๕๓๖ ตลอดทั้งได้เสียสละทรัพย์เป็นทุนการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเรื่อง "พุทธธรรมนำสุข" เพื่อแจกเป็นธรรมทาน การพิมพ์หนังสือธรรมะเพื่อแจกเป็นธรรมทานจะดำเนินต่อไปได้ต้องอาศัยความเสียสละของทุกท่าน กองทุนฯ หวังว่าคงจะได้รับการสนับสนุนให้ได้จัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มที่ ๕ ในเรื่อง **"ทางสงบ"**

หากท่านมีจิตกุศลจะร่วมจัดพิมพ์หนังสือ โปรดส่งเช็คธนาคาร, ดร๊าฟ์, ธนาณัติ หรือตั๋วแลกเงิน สั่งจ่ายในนาม "กองทุนศรัทธาธรรม" ป.ณ.ป้อมปราบ ๑๐๑๐๑

หรือ โอนเงินเข้าบัญชี ธนาคาร กรุงเทพ จำกัด สาขา สีลม ในนาม "คุณวิชัย จารุมณี" บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๑๘๔๑๙๙๙๒๓

หมายเหตุ ท่านผู้มีจิตกุศลที่โอนเงินเข้าบัญชีธนาคาร โปรดกรุณาส่งจดหมายหรือโทรศัพท์แจ้งมาที่ "กองทุนศรัทธาธรรม" เพื่อทางกองทุนจะได้จัดส่งใบอนุโมทนาไปให้ท่าน

ขออานุภาพอันสูงสุด คือ คุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และกุศลกรรมดีทั้งหลายที่ได้สะสมกระทำบำเพ็ญมาตั้งแต่อดีตหนหลังจนถึงกาลปัจจุบันและตั้งใจด้วยดีต่อไปอีกในกาลเบื้องหน้า จงเป็นเหตุปัจจัย เป็นกำลังสนับสนุนส่งผลให้ท่านทั้งหลาย จงมีแต่ความสุขความเจริญในชีวิตยิ่งๆ ขึ้นไป ปรารถนาสิ่งใดที่เป็นไปด้วยวิสัยอันชอบ ก็ขอให้สำเร็จในสิ่งนั้น และให้เจริญเพียบพร้อมด้วยสิริ อายุ วรรณะ สุขะ พละ และปฏิภาณ ทั้งธนสารสมบัติ และให้ได้เข้าถึงธรรมอันเป็นไปเพื่อความรอดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงด้วยเทอญ

กองทุนศรัทธาธรรม

ไม่ควรทำบาป แม้เพราะเห็นแก่กิน

พลาดหนึ่งเป็นครู รู้ไว้เตือนตน
มีสติแยบยล ถึงรู้ความจริง